SLENDERTONE®
Arms

Instruction Manual

MODE D'EMPLOI
GEBRAUCHSANWEISUNG
MANUAL DE USARIO
GEBRUIKSAANWIJZINGEN
ISTRUZIONI PER L'USO
INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

www.slendertone.com

WILLKOMMEN

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf des SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖRS. Bitte lesen Sie das Benutzerhandbuch sorgfältig durch, bevor Sie unseren SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR zum Muskeltraining einsetzen.

Das SLENDERTONE ARMS verwendet die klinisch getestete EMS-Technologie zum Trainieren der Trizeps im Oberarm. Ein Signal wird dafür an die Muskeln gesendet. Mit Zunahme der Signalintensität ziehen sich die Muskeln zusammen. Das SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR können Sie bequem bei sich zu Hause benutzen.

Verwenden Sie Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR 10 bis 20 Minuten lang und 5 Mal pro Woche und in nur 4 Wochen können Sie die ersten Ergebnisse sehen:

- Straffe und definierte Arme
- Nie wieder Angst vor ärmellosen Tops oder Kleidern

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie Ihren SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR mit einer gesunden Ernährung und mit Sport kombinieren.

SLENDERTONE ARMS ist ein elektronischer Muskelstimulator zur Leistungssteigerung der Trizepsmuskeln. Er kann ferner und unter ärztlicher Aufsicht zur Rehabilitation von Muskeln eingesetzt werden, die aufgrund falscher Nutzung bzw. Verletzung mangelnd funktionieren.

DIE SLENDERTONE-HOTLINE

Wenn Sie Probleme beim Einstellen Ihres Geräts oder andere Fragen oder Bedenken zu Ihrem SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR haben, wenden Sie sich bitte an die SLENDERTONE-Hotline unter:

Deutschland: 0800 000 1094
International: +353 94 902 9936
Email: info@slendertone.com
www.slendertone.de

HINWEISE

Bitte lesen Sie die Hinweise, bevor Sie Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR benutzen.

- Verwenden Sie dieses Produkt nur in einer aufrecht sitzenden Position, während Ihre Arme leicht gebeugt in Ihrem Schoss liegen.
- Strecken Sie Ihre Arme während der Trainingseinheit nicht. Dies kann dazu führen, dass die Trainingseinheit unwirksam ist oder Ihnen Unwohlsein bereiten.
- Benutzen Sie das SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR niemals, wenn Sie irgendeine andere Tätigkeit mit den Armen oder Händen durchführen.
- Ihre Arme bewegen sich während der Trainingseinheit möglicherweise ungewollt.
- Halten Sie das Gerät bei jeder Trainingseinheit in Ihren Händen. Ziehen Sie das Band nicht zu fest um Ihre Arme.
- Bei beschädigten oder freilaufenden Gerätsbändern sind diese umgehend zu ersetzen.
- Benutzen Sie ein Produkt von SLENDERTONE ARMS pro Trainingseinheit nur ein Mal pro Tag und Körperfläche.

ÜBERSICHT ÜBER IHREN SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖRS

Dies ist der Inhalt des SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR Pakets für das Armtraining. Das Zubehörpaket enthält weder Steuereinheit noch Ladegerät.

1.Armbinde (2 x):
Die Armbinde wurde ergonomisch gestaltet und kann mit Hilfe der zwei Riemen um Ihren Oberarm befestigt werden.

2. Riemen (4 x):
Dienen zum Halten der Armbinden. Sie passen sich an jeden Armumfang von 22 bis 37 cm an.

3. Geräteanschluss:
Dieser verbindet das Gerät mit den Armbinden. Achten Sie darauf, dass die Armbinden vor dem Gebrauch fehlerfrei angeschlossen wurden. Wichtiger Hinweis: Schalten Sie das Gerät unbedingt immer ab, bevor Sie die Verbindung zu den Armbinden lösen.

4. Packung mit vier selbsthaftenden Elektroden.
Diese selbsthaftenden Elektroden werden vor dem Gebrauch an den Armbinden befestigt. Wenn Sie sich die Armbinden anlegen, müssen die Elektroden mit der Haut in Kontakt sein, damit die Signale an die Muskeln übertragen werden können.

5. Bedienungsanleitung:
Dies ist eine detaillierte Anleitung zur Verwendung Ihres SLENDERTONE ARM ZUBEHÖRS. Eine Schnellstart-Anleitung hilft Ihnen beim Einstieg.

6. SLENDERTONE-Tasche:
Verwenden Sie diese Tasche, um Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖRS zwischen den Trainingseinheiten aufzubewahren.

HINWEIS:
Sie benötigen die Steuereinheit Ihres SLENDERTONE ABS oder SLENDERTONE BOTTOM, um dieses SLENDERTONE ARMS Zubehör nutzen zu können. Entdecken Sie alle unsere Produkte auf www.slendertone.de oder rufen Sie uns an unter der Nummer 0800 000 1094.

REGLER

1. Ein-/Aus-Taste (⏻)
Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät ein- bzw. auszuschalten. Sie können das Training auch durch kurzes Drücken der Taste unterbrechen.

2. Trainingsintensität erhöhen (▲)
Mit diesen Tasten erhöhen Sie die Trainingsintensität. Die rechte Taste steuert das mit **R** gekennzeichnete Kleidungsstück. Die linke Taste steuert das mit **L** gekennzeichnete Kleidungsstück.

3. Verringern Sie die Trainingsintensität (▼)
Drücken und halten Sie diese Knöpfe zur Verringerung der Intensivität an beiden Armen.

4. Programmtaste (P)
Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm aus. Insgesamt gibt es 3 Programme, die weiter unten im Handbuch erläutert werden (Seite 8).

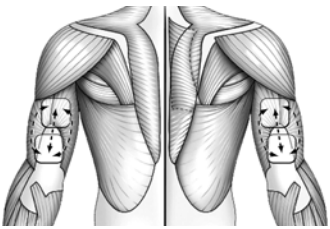
5. Informationstaste (i)
Mit dieser Taste können Sie Ihre Trainingsinformationen einsehen, wie z.B. die Maximalintensität ihrer derzeitigen oder letzten Sitzung oder die Anzahl der absolvierten Sitzungen.

GERÄTEANZEIGE

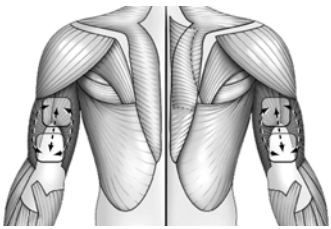
50	Die Trainingsintensität der linken Armbinde.
46	Die Trainingsintensität der rechten Armbinde.
10:08	Zeigt die verbleibende Zeit der derzeitigen Trainingseinheit an. Zeigt auch Fehlermeldungen an (siehe Seite 9).
	Erscheint, wenn das Training unterbrochen wird.
	Zeigt an, dass der Ton ausgeschaltet ist.
	Tastensperre ist aktiv - so können Sie Intensität oder Programm nicht versehentlich ändern.
	Dieses Symbol zeigt eine schlechte Verbindung zwischen dem Gerät und der Armbinden bzw. zwischen den Elektroden und der Haut an (weitere Information finden Sie auf Seite 11).
	Zeigt die verbleibende Batterieladung an.
#	Anzahl der absolvierten Sitzungen.
2	Zeigt das gerade laufende Programm an (1 - 3).
	Dieses Symbol erscheint während jeder Kontraktionsphase.
92 87	Maximale Intensität der aktuellen/letzten Sitzung.

WIE FUNKTIONIERT DIE TECHNIK DER MUSKELSTIMULATION?

Der SLENDERTONE ARMS fußt auf der elektrischen Muskelstimulation (EMS). Diese Technologie wird seit über 50 Jahren in Krankenhäusern und von Physiotherapeuten eingesetzt. Im Folgenden werden die Grundlagen dieser Technik zusammengefasst.



Schritt 1
Signale werden zwischen den Elektroden übertragen. Die Signale aktivieren die Nerven, welche die Trizeps-Muskeln steuern.

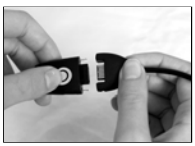


Schritt 2
Bei der Erhöhung der Signalstärke aktivieren die Nerven, dass sich Ihre Muskeln rhythmisch zusammenziehen und wieder entspannen. Einstellen Ihres SLENDERTONE ARMS.

EINSTELLEN DES SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖRS

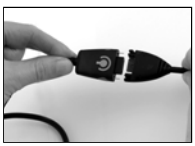
Schritt 1 - Laden Sie die Batterie auf. Stecken Sie das Ladegerät in eine Steckdose ein, und verbinden Sie es dann mit Ihrem Gerät (Abb. a). Das vollständige Aufladen der Batterie kann etwa 2-3 Stunden dauern. Das Gerät ist vollständig aufgeladen, wenn alle 3 Abschnitte des Batteriesymbols gefüllt sind. Das Batteriesymbol blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss.
HINWEIS: Lassen Sie das Gerät nicht am Ladegerät angeschlossen, wenn die Batterie vollständig aufgeladen ist.

Fig. a



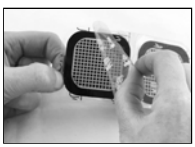
Schritt 2 - Schließen Sie das Gerät an die Armbinden an. Das Gerät und die Armbinden müssen fehlerfrei angeschlossen sein, damit Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR richtig funktioniert. Lassen Sie den Geräteanschluss in den Anschluss auf den Armbinden „einrasten", wie in Abb. b dargestellt.

Fig. b



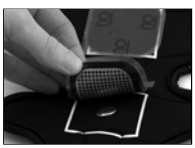
Schritt 3 – Platzieren Sie die Elektroden auf der Armbinde. Platzieren Sie die Armbinden so, dass die vier Silberknöpfe auf Sie gerichtet sind. Nehmen Sie die selbsthaftenden Elektroden aus der Packung. Sie werden feststellen, dass eine Seite jeder Elektrode ein Gittermuster aufweist, während die andere Seite schlicht schwarz ist.

Fig. c



(i) Entfernen Sie die Abdeckungen von der ***gemusterten Seite*** der vier Elektroden (Abb. c).

Fig. d



(ii) Ordnen Sie die ***gemusterte Seite*** der Elektroden über den Silberknöpfen und innerhalb der weißen Quadrate an (Abb. d)

WICHTIG:
Versichern Sie sich, dass alle Silberknöpfe vollständig von den Elektroden abgedeckt werden, bevor Sie fortfahren. Drücken Sie die Ränder der einzelnen Elektroden vor dem Gebrauch fest auf das Material.

Schritt 4 - Entfernen Sie die Schutzfolien von der schwarzen Seite aller drei Elektroden. Bewahren Sie die Schutzfolien auf. Nach der Sitzung müssen Sie sie wieder an den Elektroden anbringen.

HINWEIS:
Verwenden Sie für Ihren SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR ausschließlich SLENDERTONE-Elektroden.

Fig. a

Schritt 5 – Anordnung der Binden.
(i) Befestigen Sie die zwei Riemen auf einer Seite der jeweiligen Armbinde (Abb. b).

Fig. b

(ii) Nehmen Sie das mit **'R'** gekennzeichnete Kleidungsstück und positionieren Sie die Spitze Ihres **RECHTEN** Ellenbogens direkt auf dem Anschlusssymbol (⏻) auf der Innenseite der Binde. Drücken Sie daraufhin die Binde gerade auf die Rückseite Ihres Arms (Abb. c). Befestigen Sie die Binde dann mit Hilfe der Riemen.

Fig. c

(iii) Wiederholen Sie Schritt (ii), indem Sie das mit **'L'** gekennzeichnete Kleidungsstück auf Ihrem **LINKEN** Arm.

WICHTIG:
Sie müssen die Position der Armbinde ggf. leicht ändern, bis Sie die für Sie komfortabelste Position gefunden haben. Die Platzierung wird nach ein paar Trainings-einheiten einfacher.

Fig. d

HINWEIS:
Für die besten Ergebnisse empfehlen wir fünf Trainingseinheiten pro Woche. Dennoch sollten Sie höchstens eine Trainingseinheit pro Tag durchführen, damit sich Ihre Muskeln ausreichend erholen können.

PFLEGE IHRER ARMBINDEN

Sie können die Armbinden mit einem angefeuchteten Schwamm reinigen. Entfernen Sie aber vorher unbedingt die Elektroden. Reinigen Sie die Binden nur den Reinigungsanweisungen zufolge.

Keine Maschinen- oder Handwäsche. Verwenden Sie immer ein leicht angefeuchtetes Tuch oder einen Schwamm.

Keine Bleiche benutzen.

Nicht im Trockner trocknen.

Nicht trocken schleudern. Auf einer flachen Oberfläche trocknen. Nicht auf einer heißen Fläche trocknen lassen (z.B. Heizkörper). Die Armbinden enthalten Kunststoffteile. Stellen Sie sicher, dass die Armbinden vor dem Gebrauch vollständig trocken sind.

Nicht bügeln.

IHRE ERSTE TRAININGSSITZUNG

Das Muskeltraining kann sich ungewohnt anfühlen, ist aber angenehm. Wir empfehlen, bei der ersten Sitzung sitzen zu bleiben, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Zuerst kann es ein wenig kitzeln. Daraus entwickelt sich mit steigender Trainingsintensität eine sanfte Muskelkontrahierung. Die Bauchmuskulatur zieht sich zusammen und spannt sich an. Beginnen Sie mit den folgenden einfachen Schritten.

Fig. a

Fig. b

Fig. c

Schritt 1: Halten Sie die Ein-/Aus-Taste (⏻) zwei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten (Abb. a).

Schritt 2: Wählen Sie das gewünschte Programm durch Drücken der Programmtaste aus (P - Fig. b). Halten Sie dann zum Starten des Programms die Tasten zur Intensitätserhöhung gedrückt (▲- Abb. c), bis sich ihre Muskeln spürbar zusammenziehen. Wählen Sie stets ein Intensitätsniveau, bei dem Sie eine starke, aber angenehme Muskelkontraktion fühlen. Dies ist von Anwender zu Anwender unterschiedlich. In Ihrer ersten Sitzung sollten Sie versuchen, eine Intensität von mindestens 15 zu erreichen. Der steigende Intensitätswert ist auf dem Bildschirm dargestellt.

Schritt 3: Falls möglich, steigern Sie die Intensität während der Sitzung weiter. Sie werden spüren, dass die Muskelkontraktionen bei steigender Intensität stärker werden. Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser ist das Ergebnis. Senken Sie die Intensität jedoch, wenn es für Sie unangenehm wird. Der Intensitätsbereich Ihres Geräts beträgt 0-99.

UNTERBRECHUNG EINER SITZUNG

Wenn Sie vor dem Ende einer Sitzung eine Pause einlegen möchten, drücken Sie einfach kurz die Ein-/Aus-Taste. Auf der Anzeige sehen Sie, dass die Sitzung unterbrochen ist (❙❙). Um die Sitzung wieder aufzunehmen, drücken Sie die Ein-/Aus-Taste erneut. Die Anzeige kehrt in den normalen Modus zurück.

Schritt 4: SITZUNGSENDE

Wenn die Trainingssitzung zu Ende ist, stoppt der SLENDERTONE ARMS automatisch. Sie können während einer Trainingseinheit das Gerät zu jeder Zeit ausschalten, indem Sie den Ein/Aus Taste drücken und zwei Sekunden lang gedrückt halten. Danach erlöscht die Anzeige.

Schritt 5: Entfernen Sie die Binden und schließen Sie die Deckel auf der schwarzen Seite der Elektroden. Bewahren Sie bis zur nächsten Trainings-einheit sämtliche Zubehörteile in der Tasche auf.

HINWEIS:

Schalten Sie vor dem Abnehmen der Armbinden das Gerät zuerst ab. Anderenfalls können Sie einen Fehler aud die Anzeige bekommen.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihre erste Trainingssitzung erfolgreich abgeschlossen.

ERGEBNISSE ERZIELEN MIT DEM SLENDERTONE ARMS

1. Wählen Sie eine möglichst starke Trainingsintensität. Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser wird das Ergebnis. Denken Sie jedoch daran, dass die Stimulation nicht unangenehm sein darf.

2. Nutzen Sie den SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR im Rahmen einer gesunden Lebensführung. Verbessern Sie Ihre Ernährung und treiben Sie mehr Sport. Es stehen Ihnen weitere SLENDERTONE-Kleidungsstücke zur Straffung und Formung anderer Körperbereiche zur Verfügung.

3. Ihr SLENDERTONE ARMS verfügt über 3 Trainingsprogramme, die in der nachstehenden Tabelle aufgelistet sind. Das Gerät arbeitet automatisch die einzelnen Programme durch, sobald eine bestimmte Zahl an Trainingseinheiten absolviert wurde. Im Display wird das aktuell ausgewählte Programm angezeigt.

Programmname	Sitzungsdauer	Trainingsstufe
Anfänger	10:00	Leicht
Mittel	15:00	Mäßig
Fortgeschrittene	20:00	Stark

Das Programm kann während der Sitzung nicht gewechselt werden. Sie müssen das Gerät zuerst ausschalten und wieder einschalten. Danach können Sie durch Drücken der Programmtaste ein anderes Programm auswählen.

4. Die besten Ergebnisse erhalten Sie mit Ihrem Gerät, wenn Sie das 30-Tage-Programm befolgen. Benutzen Sie hierfür Ihr SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR 4 Wochen lang 5 Mal pro Woche und notieren Sie sich die höchsten Intensitäts-stufen in Ihrem Trainingsplan (der Trainingsplan befindet sich im Umschlag hinten). Pro Woche verfügen Sie über zwei Ruhetage. Der Trainingsplan unten zeigt das Programm einer Person, das bei der wissenschaftlichen 30-tägigen Untersuchung aufgezeichnet wurde.
Hinweis: Die Intensitätsstufe variiert je nach Person.

Steigern Sie, wenn möglich, die Trainingsintensität in regelmäßigen Abständen. Aber vergessen Sie dabei eines nicht: Überfordern Sie sich nicht! Sie sollten die Übungseinheit stets als angenehm empfinden.

30 TAGE PLAN

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	(20 20)	Ruhe	(25 25)	Ruhe	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	Ruhe	(50 50)	(55 55)	Ruhe	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	Ruhe	(65 65)	(70 70)	Ruhe	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	Ruhe	(75 75)	(75 75)	Ruhe	(80 80)	(80 80)	(80 80)

Das jeweilige Feld zeigt die höchste Trainingsintensität für den jeweiligen Arm pro Trainingseinheit an.

Füllen Sie den Trainingsplan nach Abschluss der einzelnen Trainingssitzungen aus. Bewahren Sie Ihr Trainingsprogramm an einem gut sichtbaren Ort auf. Das motiviert Sie, Ihr Ziel zu erreichen.

Informationstaste (i)

Sie können die Informationstaste jederzeit während einer Sitzung drücken, um den höchsten während dieser Sitzung erreichten Intensitätswert zu sehen (Abb. a). Bei zweimaligem Drücken der Informationstaste sehen Sie die Gesamtzahl der durchgeführten Sitzungen. Nach dreimaligem Drücken der Informationstaste wird der von Ihnen benutzte Gerätetyp angezeigt.

Fig. a

Stummschaltung ( )

Wenn Sie den Ton des Geräts ausschalten möchten, halten Sie die Programmtaste 2 Sekunden lang gedrückt (Abb. b). Die Stummschaltung bleibt unbegrenzt aktiv, bis sie manuell aufgehoben wird. Sie deaktivieren die Stummschaltung, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Programmtaste drücken.

Fig. b

Tastensperre ( )

Wenn Sie eine angenehme Trainingsintensität erreicht haben, halten Sie die Informationstaste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Signal auf dieser Intensität zu halten (Abb. c). Diese Funktion bleibt nur während der Sitzung aktiv, in der sie aktiviert wurde. Wenn Sie die Intensität weiter steigern möchten, deaktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Informationstaste drücken.

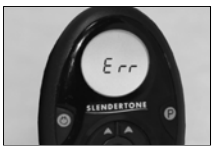
Fig. c

Fehlermeldungen

Im unwahrscheinlichen Fall eines Gerätefehlers erscheint “Err” auf der Geräte-anzeige (Abb. d). Schalten Sie in diesem Fall das Gerät aus und wieder ein. Jetzt müsste es ordnungsgemäß funktionieren. Hält das Problem an, rufen Sie die Hotline an:

Deutschland: 0800 000 1094
International: +353 94 902 9936
Email: info@slendertone.com

Fig. d



Batterieladung / Austausch der Batterie

Das Batteriesymbol auf der Anzeige blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss. Nach einer gewissen Zeit werden Sie feststellen, dass die Batterie Ihr Gerät nur noch für eine begrenzte Anzahl von Sitzungen auflädt, so dass Sie die Batterie häufiger aufladen müssen. Dies liegt daran, dass wiederaufladbare Batterien nicht beliebig häufig wiederaufgeladen werden können und schließlich ersetzt werden müssen.

Fig. e

Wenn Sie die wiederaufladbare Batterie austauschen müssen, entfernen Sie den Gummistecker an der Geräterückseite (Abb. e) und schrauben die Abdeckung an der Rückseite ab. Ersetzen Sie den vorhandenen Batteriesatz durch einen neuen (Abb. f), und bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an. Einen neuen Batteriesatz können Sie bei der SLENDERTONE-Hotline erwerben.

Fig. f

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Die Stimulation ist unangenehm. Was kann ich dagegen tun?

• Stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig platziert sind und fest auf der Haut aufliegen (siehe Seite 6). Schalten Sie Ihr Gerät aus und platzieren Sie die Armbinden ggf. neu.

• Sie können auch einige Tropfen Wasser auf die schwarze Elektrodenfläche geben. Achten Sie jedoch darauf, dass kein Wasser auf das Gerät gelangt. Dadurch kann die Muskelstimulation angenehmer werden. Schalten Sie das Gerät zuvor unbedingt ab!

• Stellen Sie sicher, dass die Metallknöpfe vollständig von den Elektroden abgedeckt sind.

Meine Haut weist nach einer Anwendung Rötungen auf. Was ist der Grund dafür?

• Eine leichte Hautrötung nach einer Anwendung ist normal. Diese beruht teilweise auf einer stärkeren Durchblutung der Haut und sollte nach der Anwendung zurückgehen. Möglicherweise erfahren Sie eine Hautrötung auf Grund des von den Armbinden ausgeübten Drucks. Es handelt sich hierbei um die gleichen Abdrücke, die Sie beim Tragen von enger Kleidung bekommen können. Machen Sie sich daher keine Sorgen. Nach dem Abnehmen der Binden werden diese Rötungen schnell wieder verschwinden.

• Bei extremen Hautrötungen haben Sie vielleicht eine zu hohe Intensität eingestellt. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie das Gerät nicht mehr benutzen.

Verursacht das Produkt Muskelkater?

• Bei jeder sportlichen Betätigung muss mit einem Muskelkater gerechnet werden. Stellen Sie an Ihrem SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR eine niedrige Trainings-intensität ein, wenn Sie Muskelkater bekommen.

Woran erkenne ich, dass die Elektroden ausgewechselt werden müssen?

• Ein typisches Anzeichen für die Abnutzung der Elektroden ist eine Signalabeschwächung trotz ausreichend geladener Batterien. Sie können dies überprüfen, indem Sie neue Batterien einsetzen und/oder die Anordnung der Bestandteile korrigieren, um sicherzugehen, dass das Band korrekt sitzt.

• Ersatzelektroden können Sie im Fachhandel kaufen, auf der Website (www.slendertone.de) bestellen oder auch telefonisch beim SLENDERTONE-Kundenservice ordern.

Kann ich SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR verwenden, um Muskeln zu behandeln, die auf Grund einer Verletzung nicht benutzt wurden?

Ja. Das Gerät kann zur Linderung oder zum Ausgleich von Verletzungen benutzt werden. Fragen Sie dennoch Ihren Arzt oder Physiotherapeuten nach einem Rehabilitationsprogramm mit Ihrem SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR, das auf sichere Weise die Stärke und Straffung Ihrer Trizeps verbessert.

Die Batterieleistung hat deutlich nachgelassen.

Nach längerer Zeit bemerken Sie möglicherweise ein Nachlassen der Batterieleistung Ihres Geräts. In diesem Fall müssen Sie eine neue wiederaufladbare Batterie bestellen. Die wiederaufladbaren Batterien erhalten Sie bei der SLENDERTONE-Hotline oder unter www.slendertone.de.

SCHNELLE PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Kein Signal / Display ist leer.	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Die Anzeige ist eingeschaltet, aber es ist kein Signal vorhanden	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Das Batteriesymbol blinkt	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Das Symbol ⚠ wird auf dem Display angezeigt und das Gerät gibt einen Signalton aus	Das Gerät und/oder die Armbinden sind nicht richtig angeschlossen	Achten Sie darauf, dass Armbinden und Gerät fehlerfrei angeschlossen sind
	Die Schutzfolien befinden sich noch auf den Elektroden	Entfernen Sie die Schutzfolien von den Elektroden
	Abgenutzte Elektroden	Bestellen Sie unter www.slendertone.de oder beim örtlichen Händler neue Elektroden
	Die Elektroden bedecken die Knöpfe nicht	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden die Metallknöpfe vollständig bedecken
	Unzureichender Kontakt der Elektroden mit der Haut	Drücken Sie die Elektroden fest auf die Haut auf
	Schmutzanhaftung an den Metallstiften unter der Elektrodemn	Die Elektroden abnehmen und die Stifte mit einem trockenen Tuch reinigen
Unangenehmes Gefühl unter den Elektroden	Abgenutzte Elektroden	Bestellen Sie unter www.slendertone.de oder beim örtlichen Händler neue Elektroden
	Die Elektroden bedecken die Metallknöpfe nicht	Verlagern Sie die Elektroden, so dass die Metallknöpfe bedeckt sind
	Zu viele Sitzungen nacheinander	Führen Sie nur eine Trainingseinheit pro Tag und pro Körperfläche durch
	Abgenutzte Elektroden	Bestellen Sie unter www.slendertone.de oder beim örtlichen Händler neue Elektroden
	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
	Elektroden schlecht positioniert	Lesen Sie zur richtigen Platzierung der Elektroden auf Seite 6 nach
Auch bei hoher Intensität ziehen sich die Muskeln nur wenig zusammen	Das Gerät und/oder die Armbinden sind nicht richtig angeschlossen	Achten Sie darauf, dass Armbinden und Gerät fehlerfrei angeschlossen sind
Auf der Anzeige erscheint “Err”	Fehlermeldung	Schalten Sie das Gerät aus und danach wieder ein. Wenn der Fehler weiterhin besteht, rufen Sie unseren Beratungsdienst an

Das folgende Symbol ⚠ wird beim Drücken der linken / rechten Intensitätsanzeiger ausgegeben. Wenn der linke Anzeiger angezeigt wird, liegt ein Problem mit der linken Armbinde vor, der rechte Anzeiger weist auf ein Problem mit der rechten Armbinde hin. Wenn beide Anzeiger angezeigt werden, handelt es sich um ein Problem mit beiden Armbinden.

VERHALTENSREGELN

Das SLENDERTONE ARMS ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet. Wie bei jedem anderen Training müssen jedoch auch beim Gebrauch dieses Geräts einige Regeln beachtet werden. Lesen Sie sich daher vor Inbetriebnahme des Geräts die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und beachten Sie in jedem Fall die im Folgenden aufgeführten Hinweise. Einige der folgenden Punkte betreffen ausschließlich Frauen.

Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn:
- Sie ein elektronisches Implantat tragen (z. B. einen Herzschrittmacher oder Defibrillator) oder an anderen Erkrankungen des Herzens leiden.
- Sie schwanger sind.
- Sie an Krebs oder Epilepsie leiden oder aufgrund einer Funktionsstörung des Nervenssystems in ärztlicher Behandlung sind.
- sich in unmittelbarer Nähe (1 m) des Geräts Apparaturen für Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapie befinden.
- Sie an medizinische Geräte, die mit Hochfrequenz-technik arbeiten, angeschlossen sind.
- die Elektroden an Körperregionen platziert werden müssten, an denen Medikamente oder Drogen (kurz- oder langfristig) injiziert werden, wie z. B. bei einer Hormonbehandlung.

Benutzen Sie dieses Produkt nur mit der Erlaubnis Ihres Arztes oder Physiotherapeuten, wenn:
- unter einer ernsten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- Sie Diabetiker sind und Insulin spritzen.
- Sie das Gerät einem jüngeren Kind zur Benutzung überlassen möchten.
- Sie an Erkrankungen der Muskeln oder Gelenke leiden.
- Sie das Gerät im Rahmen eines Rehabilitationsplans nutzen möchten.

Achten Sie bei der Verwendung der Elektroden und Binden grundsätzlich auf Folgendes:
- Platzieren Sie die Elektroden und Armbinden NUR wie in dieser Anleitung angegeben.
- Elektroden oder Armbinden nicht vorn oder seitlich am Hals, über oder durch das Herz (d.h. eine Elektrode vorne auf der Brust und die andere auf dem Rücken), im Genitalbereich oder auf dem Kopf platzieren. (Es gibt Trainingsgeräte für andere Körperregionen. Informationen erhalten Sie unter www.slendertone.de oder bei Ihrem Slendertone-Vertriebspartner).
- Die Anbringung von Elektroden in der Nähe der Brust kann die Gefahr von Herzflimmern erhöhen.
- Vermeiden Sie die Positionierung der Elektroden auf frischem Narben-gewebe, rissigen oder entzündeten Hautstellen, Infektions-herden und auf Körperstellen, die für Akne, Thrombose oder andere Gefäßkrankheiten (z.B. Krampfadern) anfällig sind, bzw. in Körperbereichen, in denen die Empfindungsfähigkeit eingeschränkt ist.
- Vermeiden Sie auch, das Gerät auf solchen Teilen des Körpers zu platzieren, die verletzt oder in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind (z. B. bei Brüchen und Verstauchungen).
- Platzieren Sie die Elektroden nicht direkt über Metallimplantate. Platzieren Sie das Gerät stattdessen auf dem nächst gelegenen Muskel.

Mögliche Überempfindlichkeitsreaktionen:
- In wenigen Fällen traten durch den Gebrauch muskelstimulierender Geräte vereinzelt Hautreizungen auf, einschließlich allergischer Reaktionen, lang anhaltender Hautrötungen und Akne.
- Sehr selten haben EMS-Anfänger berichtet, dass Ihnen schwindelig wurde oder Sie das Gefühl hatten, ohnmächtig zu werden. Wir empfehlen, das Produkt im Sitzen zu verwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Bei hohen Intensitäten ist es angenehmer, zu stehen oder zu liegen.

Neuanordnung der Elektroden während einer Trainingseinheit:
- Halten Sie das derzeit abgespielte Programm grundsätzlich an, lösen Sie die Armbinden und befestigen Sie diese erneut, sobald die Position der Elektroden neu eingestellt wurde.

Korrektur der Elektrodenposition während der Anwendung:
- Unterbrechen Sie zuerst das derzeit laufende Programm, öffnen Sie den Gurt und schließen Sie ihn dann erneut hinter Ihrem Rücken, wenn Sie die Positionen der Elektroden geändert haben.

Nach Anstrengung oder Verausgabung beim Sport:
- Wählen Sie immer eine niedrigere Intensitätsstufe, um eine Überanstrengung der Muskeln zu vermeiden.

Setzen Sie sich mit BMR oder einem autorisierten Fachhändler in Verbindung, wenn:
- Ihr Gerät nicht einwandfrei funktioniert. Sehen Sie in der Zwischenzeit vom Gebrauch des Geräts ab.
- Ihr Körper mit einer Irritation, Hautreizung, Hypersensitivität reagiert oder Sie andere Nebenwirkungen feststellen. Beachten Sie dabei jedoch, dass geringfügigere Rötungen auf den vom Gürtel bedeckten Hautpartien während und kurz nach der Anwendung normal sind.

HINWEIS:
- Eine wirksame Anwendung darf niemals unangenehm sein.

Wichtig:
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Metallstifte, Kabeln und Elektroden dürfen an keinerlei andere Objekte oder Geräte angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Stellen Sie den Gebrauch des Gerätes ein, wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.
- Berühren Sie Metallstifte und Elektroden nicht, während das Gerät angeschaltet ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während dem Autofahren, Radfahren oder während der Bedienung einer Maschine
- Anfänger empfinden die Muskelstimulation oft als ungewohnt. Daher sollten Sie mit einer geringen Stimulationsintensität beginnen, um sich an die ungewohnten Empfindungen zu gewöhnen, und dann erst mit einer höheren Stimulations-intensität fortfahren.
- Die Armbinden sind für eine einzige Person gedacht. Benutzen Sie IhreArmbinden nicht mit anderen Personen gemeinsam.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.
- Während der Verwendung von SLENDERTONE ARMS ZUBEHÖR sollten Sie weder essen noch trinken.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf die Nichtbeachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Gerät zurückzuführen sind.
- Obwohl dieses Gerät die geltenden EMV-Anforderungen erfüllt, kann es dennoch empfindlichere Geräte stören; halten Sie in diesem Fall einen größeren Abstand oder schalten Sie das Gerät aus.

N.B. Wenn Sie irgendwelche Fragen zu Ihrem SLENDERSTONE ARMS haben, fragen Sie vor dem Gebrauch Ihren Arzt.

PRODUKTGARANTIE

Sollte an Ihrem Gerät innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf ein Fehler auftreten, verpflichtet sich SLENDERTONE, das Gerät oder fehlerhafte Teile des Geräts zu ersetzen oder zu reparieren, ohne Arbeits- und Materialkosten zu berechnen*. Voraussetzung ist, dass das Gerät:

- nur für den vorgesehenen Zweck benutzt und gemäß den in der Bedienungsanleitung vorgeschriebenen Anweisungen verwendet wurde
- nicht an eine ungeeignete Stromquelle angeschlossen wurde
- sachgemäß gehandhabt und gewartet wurde
- eventuell durchgeführte Reparaturen ausschließlich von autorisierten SLENDERTONE-Händlern vorgenommen wurden und das Gerät nicht verändert wurde

Diese Garantie ergänzt die Verpflichtungen, die sich aus der bestehenden länderspezifischen Gewährleistung ergeben, und beeinträchtigt nicht Ihre gesetzlich festgeschriebenen Rechte als Verbraucher.

***** Von der Garantie ausgeschlossen sind Verbrauchsmaterialien (wie z. B. Elektroden, Kleidungsstück usw.), wenn diese die üblichen Abnutzungserscheinungen aufweisen.

Pflege Ihres Geräts:
Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten es regelmäßig mit einem leicht in Seifenlauge angefeuchteten weichen Tuch reinigen. In das Innere des Geräts darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Geräts weder Reinigungs-mittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.

Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Wenn Ihr Gerät beschädigt ist, dürfen Sie es nicht verwenden. Wenden Sie sich statt dessen an die örtliche Hotline. Reparaturen, Wartungsmaßnahmen und Änderungen dürfen nur von qualifizierten Wartungstechnikern vorgenommen werden, die von BMR dazu autorisiert wurden.

HINWEIS: Unter keinen Umständen dürfen andere Batterien als die vom richtigen Typ (wiederaufladbar, 3,6 V, NiMH) mit dem Gerät verwendet werden. Diese können bei der SLENDERTONE-Hotline bestellt werden.

Entsorgung der Elektroden und Batterien
Elektroden und Batterien dürfen in keinem Fall verbrannt werden. Entsorgen Sie die Elektroden und Batterien gemäss den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Sondermüll.

HINWEISE: Wenn das ⚠ Symbol aufleuchtet, ist der Impuls deutlich reduziert worden. Sobald die Muskeln zusammengezogen werden, wird allmählich die höchste Intensität erreicht (d. h. Impulsanstieg) und beim Einsetzen der Entspannungsphase sinkt diese langsam auf Null (d. h. Impulsnachlaß).

Zubehör:
Zubehör können Sie auf der Website www.slendertone.de bestellen. SLENDERTONE-Zubehör darf ausschließlich mit Ihrem SLENDERTONE-Ladegerät bzw. dem SLENDERTONE-Regler (Typ 390) verwendet werden. Andere Fabrikate könnten mit Ihrem Gerät nicht kompatibel sein und evtl. nicht den Sicherheitsstandards entsprechen.

SLENDERTONE ABS, Gürtel für Frauen (E:70)
SLENDERTONE ABS, Gürtel für Männer (X:70)
SLENDERTONE ABS-Elektroden: • 1 große Elektrode (Typ 706 oder 709)
• 2 kleine Elektroden (Typ 707 oder 710)
SLENDERTONE BOTTOM Kleidungsstück (E:30)
SLENDERTONE BOTTOM-Elektroden: • 4 kleine Elektroden (Typ 716)
SLENDERTONE ARMS für Frauen (E:60)
SLENDERTONE ARMS für Männer (X:60)
SLENDERTONE ARMS-Elektroden: • für Frauen 4 kleine Elektroden (Type 715)
• für Männer 4 kleine Elektroden (Type 718)
SLENDERTONE-Gürtelverlängerung

Batterien (3,6 V, NiMH)
Batterie-Ladegerät (EG - 2504-0303)
Batterie-Ladegerät (USA/Japan - 2504-0302)
Ladegerät entspricht EN 60950. Eingang: Nennspannung 100-240 V, Frequenz 50-60 Hz, Strom 125 mA. Verwenden Sie keine anderen Ladegeräte oder Stromquellen.

Produkttyp: 394

Verwendung: Muskelstimulation

Klassifizierung: Gerät mit integrierter Stromversorgung, Ladegerät der Klasse II, Anwendungsteile vom Typ BF.

Wellenform: Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.

Umgebungsbedingungen

Betrieb:	Temperaturbereich:	0 bis 35 °C
	Luftfeuchtigkeit:	20 bis 65 %H
Lagerung:	Temperaturbereich:	0 bis 35 °C
	Luftfeuchtigkeit:	20 bis 85 %

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:
Auf Ihrem Gerät befinden sich eine Reihe technischer Beschreibungen. Diese können wie folgt erklärt werden:

Das Gerät und die Kleidungsstücke werden für die Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

Das Gerät läuft mit 1 x wiederaufladbarer 3,6 V, NiMH GS Batterie. GS wird durch dieses Symbol angegeben: ⎓

Die Ausgangsfrequenz zeigt die vom Gerät abgegebene Impulsanzahl pro Sekunde an. Diese wird in Hertz gemessen und als "Hz" angegeben.

Ausgangs-RMSV ist die Stromstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

Ausgangs-RMSA ist die Spannungsstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

⚠ Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie das Handbuch".

Dieses Symbol steht für Anwendungsteile vom Typ BF.

CE 0366 Dieses Symbol bestätigt, daß SLENDERTONE den Anforderungen der Richtlinie für medizinische Geräte (93/42/EWG) entspricht. Die Nummer des gemeldeten Gerätes (VDE) lautet 0366.

INTERTEK ETL SEMKO C US LISTED 3124343 CLASSIFIED

Entspricht UL STD 60601-1.
Zertifiziert nach CAN / CSA.
STD C22.2 Nr. 601,1

Im Inneren des Gerätes befindet sich die spezifische Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungs- jahr an, wobei "P" für 2010, "Q" für 2011, usw. steht.

Die Stapelnummer der Kleidungsstücke finden Sie auf der jeweiligen Packung, sie entspricht der Zahl des LOT-Symbols.

Am Ende der Lebensdauer des Produkts sollten Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen, sondern an einer Sammelstelle für die Aufbereitung von elektrischen Geräten abgeben.

Einige der Materialen des Produkts können wiederverwertet werden, wenn man sie in einer Aufbereitungsstelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Rohmaterialen aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte and Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammel-punkte in Ihrer Umgebung benötigen.

Elektrischer und elektronischer Abfall kann umweltschädlich sein. Unsachgemäße Entsorgung kann gesundheitsschädlich sein und zur Bildung von Giftstoffen in der Luft, im Wasser und in der Erde führen.

HINWEIS: Gemäß den Bestimmungen der Mitgliedsländer muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden.
HINWEIS: Laut deutschem Recht muss die Sicherheitsüberprüfung alle zwei Jahre von einer autorisierten Prüfstelle vorgenommen werden.

Achtung:
Dieses Gerät gibt Strom über 2mA/cm^2 ab, wenn es mit den falschen Elektroden verwendet wird

Nennleistung Spannung/Strom: E :60

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	6.4V	12.7V	12.7V
Ausgangs-RMSA	12.7mA	12.7mA	8.5mA
Ausgangsfrequenz	50Hz	50Hz	50Hz
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Negative Pulsbreite	175-200µs	175-200µs	175-200µs
Phaseninterval	100 µs	100 µs	100 µs

Material der Kleidungsstücke:
Außen: 80 % Nylon, 20 % Polyester; Innen: 100 % Polyester laminiert mit 100 % Polychloropren; Überzug: 100 % Nylon; Haken und Schlaufen: 100 % Nylon; Schaumstoff: EVA; Elastikvershlüsse: 100 % Nylon

RICHTIGER UMGANG MIT IHREN ELEKTRODEN

- Die Elektroden sind für die Verwendung von nur einer Person gedacht.
- Sie sollten dafür sorgen, dass Ihre Haut vor der Verwendung sauber und frei von Ölen, Cremes und Lotionen ist.
- Die Haltbarkeit und Effektivität der Elektroden hängt voll und ganz von der richtigen Verwendung ab, Lagerung und Pflege von Seiten der Benutzer sowie bestimmte Hauttypen und die Art, Dauer, Anzahl der Sitzungen, die Intensität und der Ort der Stimulation
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände sauber sind, bevor Sie die Elektrode berühren. Sie sollten es so weit wie möglich vermeiden, bei der Anwendung oder dem Entfernen der Gürtel die Haut-Seite der Elektroden mit dem Finger zu berühren, da diese Öle und Hautpartikel auf die Elektrode Oberfläche bringen können.
- Nach Gebrauch setzen Sie die Schutzabdeckungen wieder auf die schwarze Seite der Elektroden und lagern Sie das Gerät bis zum nächsten Einsatz an einem kühlen, trockenen Ort.
- Die Elektroden müssen regelmäßig ersetzt werden, da die Oberfläche Hautablagerungen aufnimmt und im Laufe der Zeit austrocknet.

INFORMATIONEN ZUM AKKU

Akku aufladen und entladen

Ihr Gerät wird durch einen Akku mit Strom versorgt. Ein neuer Akku erreicht seine volle Leistung erst nach zwei bis drei vollständigen Lade- und Entladezyklen.

Der Akku lässt sich mehrere Hundert Mal wieder aufladen, bevor seine Lebensdauer endet. Zum Gewährleisten der optimalen Akkuleistung müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig nutzen, z.B. einmal pro Tag, an fünf Tagen pro Woche.

Wenn Sie einen neuen Akku zum ersten Mal nutzen oder einen Akku über einen längeren Zeitraum nicht genutzt haben, müssen Sie das Ladegerät eventuell erst am Gerät anschließen, danach gleich wieder abtrennen und dann erneut anschließen, damit der Ladevorgang startet.

Ziehen Sie das Ladegerät aus der Steckdose und trennen Sie es vom Gerät ab, wenn Sie es nicht benutzen. Laden Sie einen vollständig geladenen Akku nicht weiter mit dem Ladegerät auf, da sich seine Lebensdauer dadurch verkürzen kann. Ein vollständig geladener Akku erschöpft sich mit der Zeit, wenn er nicht genutzt wird.

Wenn der Akku vollständig entladen wurde, kann es einige Minuten dauern, bis die Ladeanzeige auf dem Display erscheint. Verwenden Sie den Akku nur für seinen vorgesehenen Bestimmungszweck. Verwenden Sie keine beschädigten Akkus oder Ladegeräte.

Wenn Sie den Akku an besonders kalten oder warmen Orten liegen lassen, z.B. im Winter oder Sommer in einem geschlossenen Fahrzeug, so wird dies die Leistungsfähigkeit und Lebensdauer des Akkus verringern. Versuchen Sie, den Akku stets in einem Temperaturbereich zwischen 15°C und 25°C zu nutzen und aufzubewahren. Wenn der Akku zu kalt oder zu warm ist, kann er das Gerät möglicherweise für kurze Zeit nicht mit Strom versorgen, auch dann nicht, wenn er vollständig geladen ist.

Besonders bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt ist die Leistung des Akkus stark eingeschränkt.

Werfen Sie Akkus niemals ins Feuer, da sie darin explodieren können. Auch beschädigte Akkus können unvermittelt explodieren. Entsorgen Sie Akkus immer vorschriftsgemäß. Falls möglich, geben Sie Akkus an den dafür vorgesehenen Recycling-Sammelpunkten ab. Entsorgen Sie Akkus niemals über den normalen Haushaltsmüll.

30-DAY PLAN

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

PROGRAMMES SUR 30 JOURS

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

30-TAGE-PLÄNE

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

PLANES DE 30 DÍAS

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

30 DAGEN PLAN

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1							
2							
3							
4							

PROGRAMMI PER 30 GIORNI

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

PLANOS DE 30 DIAS

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

SLENDERTONE®
Arms

United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
Deutschland: 0800 000 1094
España: 900994467
International: +353 94 902 9936

info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright: © 2011, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved
Part No: 2400-0336 Rev.: 1 Date of Issue: 11/11